# DAS RINGEN



# LEHRBUCH
## DES EIDGENÖSSISCHEN TURNVEREINS.

VERLAG: HANDELS-BUCHDRUCKEREI — E. RICHÈME — NEUENBURG — 1925

# DAS RINGEN

LEHRBUCH

umgearbeitet nach dem französischen Ringbuch von EUGÈNE RICHÈME und G. DESSAUGES durch eine Kommission des EIDGENÖSSISCHEN TURNVEREINS





VERLAG:
Handels-Buchdruckerei E. Richème, Neuenburg
1923







# *VORWORT.*

*Um die Mitte des vorigen Jahrhunderts fand das Ringen zunächst als Spezialwettübung, dann als Bestandteil des neugeschaffenen Wettkampfes im « Nationalturnen » vermehrte Pflege, wenn es auch stets durch das noch bodenständigere Schwingen etwas zurückgedrängt wurde. Dem Bedürfnis nach grundlegender Belehrung und Anweisung kam erstmals Dr. Schärer mit seiner 1864 erschienenen « Anleitung zum Schwingen und Ringen » in kompetenter Weise entgegen. Dabei wurde der letzteren Kampfart aber ein so bescheidener Raum gewährt, dass die angehenden Ringer nur spärlichen Nutzen daraus ziehen konnten. Ein besonderes Ringbüchlein, das Bierbaum Aarau 1870 herausgab, vermochte mit den wenigen beschriebenen Schwüngen dem vielgestaltigen Kampfe auch nicht gerecht zu werden. Erst das 1887 von E. Zschokke und W. Bosshard bearbeitete Schweizerische Ringbüchlein entsprach dem Bedürfnis und schuf sowohl in seinem allgemeinen Teil, als auch in der Auswahl, Zusammenstellung und Beschreibung der Schwünge eine treffliche Grundlage. Wie die Verfasser voraussahen, rief die Weiterentwicklung des Ringkampfes im Laufe der Zeit ausführlicheren Darstellungen. 1905 erschien ein Ringbuch in französischer Sprache, verfasst*

*von Eugen Richème und Georges Dessauges, eine reichhaltige Sammlung mit vielen neuen, zum Teil etwas gesuchten Schwüngen, die in ca. 100 Phototypien zur Veranschaulichung gelangten. Die Verfasser hatten sich dabei die weitgehende Mitarbeit des Meisterringers Armand Cherpillod gesichert, wodurch das Werklein stark persönliches Gepräge erhielt.*

*Im deutschen Sprachgebiet machte sich nach und nach ebenfalls das Verlangen nach einer neuen Anleitung geltend und es wurde brennend, als der Stock des bisherigen Ringbüchleins erschöpft war und es nicht neu aufgelegt wurde. Das Technische Komitee des eidgenössischen Turnvereins erachtete es als seine Pflicht, für das Erscheinen einer neuen Anleitung besorgt zu sein, um bei der Durchführung der Zentral- und Kreiskurse darauf fussen zu können, sowie den Nationalturnern in den einzelnen Vereinen die Möglichkeit zielbewusster Ausbildung zu sichern. Das Zentralkomitee pflichtete diesem Vorhaben bei. Da unterdessen der Verleger des französischen Werkchens eine deutsche Ausgabe vorbereitet hatte, trat man mit ihm in Verhandlungen ein und er fand sich bereit, sein Ringbuch den Wünschen des Technischen Komitees anzupassen.*

*Diese gingen hauptsächlich dahin :*

*1. Die Bilder auf 60-70 zu beschränken und dabei auf die Darstellung ausgesprochener Gelegenheitsschwünge zu verzichten.*

*2. Den methodischen Aufbau stärker zu betonen und zu diesem Zwecke die Bilder umzugruppieren und durch einzelne Neuaufnahmen zu ergänzen.*

*3. Das Büchlein der Turnerschaft auf dem Wege der Subskription zu einem Vorzugspreise abzugeben.*

*Das Technische Komitee bestellte darauf hin die unterzeichnete Redaktionskommission, die im Laufe des Jahres 1920 und bis zum Frühjar 1921 eine gründliche Neubearbeitung vornahm.*

*Das Büchlein wurde so gestaltet, dass es für die Anleitung in unsern Vereinen und in den Kursen unserer Verbände eine passende Grundlage bietet. Es wurde deshalb seines mehr*

*sportlichen Charakters entkleidet und auf die Verhältnisse im eidgenössischen Turnverein eingestellt. Eine Tabelle vermittelt nicht bloss die Uebersicht über die Anlage des Lehrbuches, sondern stellt auch den ersten Versuch dar, eine vollständige Zusammenstellung der Schwünge, Verteidigungen, Fortsetzungen und Gegenschwünge mit allen nötigen Hinweisen zu bieten. Sie wird zweifellos dazu beitragen, die Uebersichtlichkeit zu erhöhen und die methodische Behandlung des Stoffes zu erleichtern. Bei der Zirkulation der Vorlage im Technischen Komitee wünschte Wolf-Solothurn, der mit F. Ellenberger-Biel im Mai einen Zentralkurs für das Nationalturnen geleitet hatte, die Aufnahme einiger weiterer Schwungformen. Die Kommission hat dieser Erweiterung, die eine Konzession an die Spezialschwünge bedeutet, weitgehend zugestimmt und ist damit der westschweizerischen Schule und den geübtern Ringern noch mehr entgegengekommen.*

*Wir hoffen damit die Pflege des wertvollen urwüchsigen Ringens neu zu beleben und Anfänger wie Vorgerücktere zweckmässig anzuleiten.* *)

*Basel, Bern, St. Gallen, 1921.*

*DIE REDAKTIONKOMMISSION:*

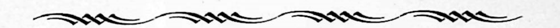
*Aug. Frei, Präs.*
*Herm. Denz, Aktuar.*
*Herm. Peyer.*

*) Durch den plötzlichen Tod des Verlegers, E. Richème, im September 1922 hat die Herausgabe leider eine weitere Verzögerung erlitten.

# I.

# Allgemeiner Teil.

---



## I. Eigenart des Schweizer-Ringens.

Das Ringen, diese natürliche Form des Zweikampfes, ist ein so naheliegendes Mittel, den Körper zu üben und die Kräfte zu messen, dass wir es bei allen Völkern finden, die überhaupt Leibesübungen betrieben und betreiben. Ausgiebige Pflege und hohe Vollendung fand es schon bei den alten Aegyptern, dann besonders auch bei den Griechen. Ihrer Art des Betriebes entspricht in der Hauptsache unser Schweizer-Ringen, während heute sonst fast überall die zur Römerzeit eingeführten Beschränkungen massgebend sind, wonach nur der Rumpf und die obern Gliedmassen angreifen und angegriffen werden dürfen, die Beine aber als Angriffswerkzeuge und Angriffsflächen ausgeschlossen sind. Dieser Unterschied sichert unserm Ringen seine Natürlichkeit und damit auch seine Volkstümlichkeit und seine allgemeine Pflege. « In Deutschland hält man es für selbstverständlich, dass ein Schweizer auch ein guter Ringer ist ». Dieses Lob eines sachverständigen Reichsdeutschen ist wohl nicht ganz verdient, weist aber zutreffend auf diesen Unterschied und damit auf die Vorzüge des Schweizer-Ringens hin. Es zeichnet

sich durch raschern Angriff, schnelleren Verlauf des Ganges, grössere Mannigfaltigkeit in Schwüngen, Verteidigungen und Gegenschwüngen und gleichmässigere Inanspruchnahme von Kraft und Gewandtheit aus. Durch seine Beschränkung auf möglichst wenige Regeln schenkt es der natürlichen Anlage weitgehendste Berücksichtigung, während beim römisch-griechischen Kampf der Ringer, seiner Natur entgegen, erst lernen muss, die untern Gliedmassen, die er sonst ganz von selbst zur Mitwirkung beim Kampfe heranziehen würde, fast völlig ausser Gebrauch zu setzen. Diesem Umstand ist es zweifellos zuzuschreiben, dass unser Ringen volkstümlich und beliebt ist, während der Ringkampf anderwärts in Turnerkreisen trotz aller Anstrengungen eine nur ganz untergeordnete Rolle spielt.

## II. Das Ringen als Leibesübung.

Der natürliche Kampf Mann gegen Mann ist das Urbild unseres Ringens, aber er wurde nicht in dieser Form übernommen, sondern wie so manche andere natürliche Bewegungsart als Leibesübung, also als Mittel zur Ertüchtigung des Menschen, ausgestaltet und den allgemeinen Zielen des Leibesübungsbetriebs dienstbar gemacht. Alles Rohe, Gefährliche und Unschöne wurde abgestreift und von jeder einzelnen Wurf- und Abwehrbewegung die beste Form gesucht. Die Möglichkeit, gegen diese idealisierte Kampfweise zu verstossen, ist natürlich mit dem Ringen, wie mit jedem Wettkampf, der Mann gegen Mann führt, untrennbar verbunden. Derartigen Erscheinungen muss aber immer mit grösster Entschiedenheit entgegen gearbeitet werden. Dies geschieht, indem man die Anfänger zielbewusst mit der genauen, gefahrlosen Ausführung der Schwünge vertraut macht und sie zugleich moralisch erzieht, sie einsehen lehrt, dass es sich beim Ringen nicht in erster Linie um den Sieg

über den Gegner handelt, sondern um eine vorzügliche Uebung seiner körperlichen und geistigen Kräfte. Dabei bietet der Paargenosse durch wirksamen Widerstand und zweckmässige Gegenbewegungen überhaupt erst die Uebungsgelegenheit und ermöglicht das herrliche Wechselspiel der Kräfte Zu dieser hohen Auffassung des Ringens sind die jungen Leute zu erziehen; sie sollen im Paargenossen den Kameraden, im Ringkampf eine ideale Leibesübungsform sehen, die mit dem Berufsathletentum und seinen Auswüchsen nichts gemein hat.

## III. Der Wert des Ringens.

Das Ringen beansprucht die Geamtmuskulatur und damit auch Herz- und Lungentätigkeit in hohem Masse; es bewirkt dadurch allseitige Kräftigung und verleiht Ausdauer. Für herzschwache Jünglinge ist es zu anstrengend und junge Turner sollten erst durch mildere Uebungsformen hinreichend gekräftigt sein, bevor sie den intensiven Betrieb des Ringens aufnehmen. Neben der physiologischen Wirkung bietet das Ringen als ausgezeichnete Schlagfertigkeitsübung auch hohe Werte für die geistige und sittliche Schulung. Es wird nicht an oder mit einem toten, willenlosen Gerät ausgeführt, sondern unter beständiger Gegenwirkung eines willensstarken, gewandten Gegners, der jede ihn gefährdende Bewegung zu vereiteln oder zu seinen Gunsten auszunützen sucht, dem Plan des Angreifers zuvorkommt oder ihn durch Abwehr oder Gegenzug durchkreuzt. Die kraftvollen, zielbewussten Bewegungen, die sich in rascher Folge den immer wechselnden Lagen der Kampfhandlung anzupassen haben, bilden eine treffliche Schule der Gewandtheit und Geistesgegenwart; sie erhöhen die Willenskraft, fördern Mut, Selbstbeherrschung und Kaltblütigkeit, alles in anders kaum zu erreichendem Masse. So rüstet das Ringen den Jüngling mit wertvollsten Kräften fürs Leben aus.

## IV. Reglementarische Vorschriften und Beurteilung.

Das Reglement über die Organisation der eidgenössischen Turnfeste vom Jahre 1910 bestimmt bezüglich des Ringens folgendes :

Art. 14.

Die Leistungen werden bis auf 10 Punkte notiert.

Es darf in halben Punkten taxiert werden.

Art. 39.

« Der Wettkampf im Nationalturnen umfasst folgende Uebungen : 1. Steinheben, 2. Steinstossen, 3. Freiübung, 4. Weit- oder Hochweitsprung, 5. Schnellauf, 6-10. 5 Gänge *Ringen* und Schwingen.

« Das Technische Komitee bestimmt jeweilen, ob 2 oder 3 Gänge Ringen bezw. Schwingen ausgeführt werden sollen. »

Art. 42.

« Zum Ringen und Schwingen werden nur diejenigen Turner zugelassen, welche im Heben und Stossen mindestens 10 Punkte erreicht haben.

« Die Zusammenstellung der Paare geschieht auf Grund der Vornoten und der Körperbeschaffenheit. »

Art. 43.

« Bei der Beurteilung des Ringens und Schwingens wird hauptsächlich auf Sachkenntnis, energische Angriffs- und Verteidigungsbewegungen und weniger auf das günstige Resultat geachtet. »

Art. 44.

« Ein Gang gilt als beendigt, wenn der eine der Kämpfer auf den Rücken, den Nacken, beide Schultern oder beide Hinterbacken geworfen ist. »

Art. 45.

« Beim Ringen soll die Angriffstellung eine möglichst aufrechte sein. Die Griffe am Oberkörper, also die Kopf-,

Arm- und Rumpfgriffe, werden günstiger beurteilt als die Beingriffe.

Eine längere Fortsetzung des Kampfes am Boden ist untersagt, ebenso die Anwendung roher und gefährlicher Griffe. »

Die Wegleitung zur Beurteilung der Uebungen an den eidgenössischen Einzelwettkämpfen 1919 enthalten als ergänzende Bestimmungen :

a. « Ein Gang darf höchstens 5 Minuten dauern. »

b. « Unentschlossenes und passives Verhalten, unrichtiger Angriff, verfehlte und verpasste Paraden und Gegenschwünge sind als besondere Fehler in Berücksichtigung zu ziehen. »

c. « Ein Gang beginnt, wenn sich die Gegner nach dem Händedruck trennen. »

d. « Zur guten Arbeit gehört der jeweilige, rasche Uebergang zur erneuten aufrechten Stellung. »

e. Art. 45 am Schluss des 2. alinea : namentlich jedes Kopfüberstellen.

f. Ein unentschiedener Gang darf nie höher als 9 und ein verlorener nur in Ausnahmefällen und nur nach längerer, ausgezeichneter Arbeit mit 8 ½ Punkten bewertet werden. Das Resultat ist neben der Note mit + gewonnen, — unentschieden, oder o verloren auszusetzen.

Diese Bestimmungen dürften noch dahin ergänzt werden, dass das Erfassen der Kleider nicht gestattet ist und dass unter e. neben dem Kopfüberstellen als verwerfliche Kampfmittel auch noch angeführt werden : Das dauernde Kopfeinstellen, jedes Würgen oder Pressen des Kopfes, dessen Niederdrücken in den Bodenbelag und das Einspannen eines Unterschenkels oder Armes.

Zur Beurteilung des Ringens steht, wie für alle Zweikampfübungen, kein absoluter Masstab zur Verfügung, sodass

nicht wie bei den Uebungen des Laufens, Springens, Werfens, Stossens und andern von Wettkampf zu Wettkampf, von Generation zu Generation Vergleiche angestellt werden können. Den einzigen objektiven Bewertungsmoment bildet das Resultat, also Sieg oder Niederlage. Wir können also jeweils nur das Verhältnis zwischen zwei Kämpfern feststellen und durch mehrfache Zuteilung die Vergleiche fortsetzen. Wenn die Wettkämpferzahl eine beschränkte ist, der einzelne Gang bis zur Entscheidnng fortgesetzt und bei wechselndem Resultat ein weiterer Gang angeordnet wird, so ergibt sich auf dieser natürlichen Grundlage eine einwandfreie Rangfolge.

Nun ist aber das Ringen in den Mehrkampf des Nationalturnens einbezogen, dessen Beurteilung im Rahmen der übrigen Wettkämpfe erfolgen muss und daher die Verwendung der üblichen Notenskala fordert. Dieser Umstand zwang dazu, die einfache *Feststellung* der Resultate zu verlassen und zur *Schätzung* der Leistung überzugehen, wie sie bei der Wertung von Frei- und Gerätübungen erfolgt. Während nun aber bei diesen Turnarten die nämlichen äussern Uebungsbedingungen bestehen, der Turner isoliert oder an einem toten Gerät übt, tritt beim Ringen neben der schätzungsweisen Beurteilung des Kampfrichters die Gegenwirkung eines eigenartigen Gegners als weiterer subjektiver Faktor hinzu.

Es fehlte nicht an Versuchen, durch grundsätzliche Festlegungen die verschiedenen Momente — Gegner, Resultat und Ringfertigkeit — besonders zu berücksichtigen, um dadurch den subjektiven Teil der Note zu verringern und eine einheitlichere Wertung zu erzielen. Man wertete z. B. den Gegner mit 1 - 3, das Resultat mit 0 - 2 und die Ringfertigkeit mit 1 - 5 Punkten. Da aber die gewichtmässige Klassifikation der Gegner, wie sie bei den Schwerathleten üblich ist, sich mit dem turnerischen Betrieb des Ringens nicht vereinbaren lässt, so war man in diesem Teil sowieso auch

wieder auf die Schätzung angewiesen, sodass er praktisch mit dem andern geschätzten Teil, der Wertung der Ringfertigkeit, zusammengezogen wurde und dadurch der in oben angeführtem Punkt f. niedergelegte Wertungsmodus Geltung bekam.

Der Anteil, der dem Resultat zufällt, ist dabei noch einigermassen umstritten. Es wird gestützt auf Art. 43 auch eine Höherschätzung der Ringfertigkeit und des Gegners, namentlich im Wettkampf der Besten, befürwortet und damit die Möglichkeit einer ausnahmsweise höhergehenden Bewertung des verlorenen Ganges bis zu 9 und des unentschiedenen Ganges bis zu 9 ½ Punkten gefordert, doch dürfte im Hinblick auf den urwüchsigen Wertungsfaktor, wie er sich im Resultat bietet, und angesichts der Wünschbarkeit einer einheitlichen Beurteilung die unter f. erwähnte Grenze allgemein massgebend werden.

## V. Hygienische Rücksichten, Kleidung und Ringplatz.

Es ist bereits darauf hingewiesen worden, wie allseitig und intensiv das Ringen die Körperkräfte beansprucht und dass sein ausgiebiger Betrieb einen bereits hinlänglich gekräftigten Körper voraussetzt. Auch wenn diese Bedingung erfüllt ist, liegt es im gesundheitlichen Interesse des Jünglings noch andere Arten der Leibesübungen zu pflegen. Die dadurch erzielte allgemeine Erhöhung seiner Leistungsfähigkeit kommt ihm bei der anstrengendsten Form, dem Ringen, wiederum zugute. Vorsicht ist immer wieder nach eingetretenem Unterbruch in der Pflege dieser Uebung am Platze; der Körper muss alsdann zunächst wieder trainiert werden, d. h. Herz und Lungen sind durch erst mässige und nur allmählich gesteigerte Anstrengung von neuem zur nötigen Leistungs- und Widerstandsfähigkeit zu bringen. Dazu trägt natürlich auch eine einfache, geregelte Lebens-

weise, ohne Ausschweifung und mit weitgehender Einschränkung oder völliger Aufgabe des Alkohol- und Nikotingenusses wesentlich bei. Leibesübungen irgendwelcher Art bald nach eingenommener Mahlzeit zu betreiben, ist nicht zuträglich, dies gilt in erhöhtem Masse vom anstrengenden Ringkampf. Nach einem ermüdenden Gang setze oder lege sich der Ringer nicht einfach hin, sondern verweile durch Hin- und Hergehen in mässiger Bewegung, bis Herztätigkeit und Atemgang sich ihrem normalen Verlauf wieder genähert haben. Er erfrische sich nach der Arbeit durch eine Douche oder Abwaschung mit nachfolgender Abreibung, spüle auch fleissig den Mund und sorge für trockene Leibwäsche. Im Bedürfnisfalle erquicke er sich zwischen den Gängen mit einem Glas Thee.

Die Kleidung des Ringers sei stark und sauber, ohne harte Bestandteile (Knöpfe, Gürtelschnalle). Am besten eignet sich ein weiches Trikot mit kurzen Aermeln oder ein Turnhemd, eine solide Hose mit zusammengenähtem Gürtel und Turnschuhe mit hohem Schnürschaft. Sehr empfehlenswert ist es, unter der Hose noch eine Badehose zu tragen.

Der Ringplatz darf nicht zu klein sein (Kreis von 5 m. Durchmesser) und muss einen mit der Unterlage gut verbundenen Weichbelag von mindestens 20 cm. Tiefe aufweisen. Dieser kann aus Sägemehl, Gerberlohe oder Sand bestehen und ist, um die Staubbildung möglichst zu vermeiden, stets etwas feucht zu halten. Es geschieht dies durch Besprengen oder indem man dem Sägemehl etwas Sand und Salz beimischt. Auf hartem Boden oder glattem Rasen zu ringen, bietet beträchtliche Gefahr.

Besondere Sorgfalt erfordert die Anlage der meist nur vorübergehend beanspruchten Ring- und Schwingplätze bei grössern Wettkämpfen. Dadurch können Unfälle weitgehend verhütet werden.

## VI. Lehrverfahren.

Auch jetzt noch wird der Ringer einzelne Schwünge, die ihm besonders passen und auch am besten gelingen, mit Vorliebe ausführen, und zwar hauptsächlich nach der einen Körperseite hin; aber er muss auch die übrigen Schwünge nicht nur kennen, sondern auch ausführen können und zwar links und rechts. Solch durchgehende Ausbildung sichert ihm Vorteile. Er darf sich nicht wie zu Zeiten, da fast jegliche Anleitung fehlte, auf einen einzigen Schwung, seinen Spezialschwung, verlegen, nur abwehrend warten, bis sich zu dessen Ausführung Gelegenheit bietet und dabei viele günstige Angriffsmomente unbenützt lassen. Fliessende Arbeit ergibt sich nur bei steter Ausnützung der augenblicklichen gegnerischen Stellung und der heutige Stand des Ringens verlangt daher von jedem Wettkämpfer eine allseitige Schulung.

Die Nationalturner eines Vereins pflegen, neben der Beteilignng an der allgemeinen Vereinsarbeit, die eigentlichen Wettkampfübungen, besonders das Ringen und Schwingen, in einer besondern Riege unter einem geeigneten Vorturner. Die Art des Vorgehens hängt dabei wesentlich von dem Umstand ab, ob Anfänger oder Vorgerücktere zur Uebung antreten und ob es sich um einen leichtern oder schwierigeren Schwung oder Schwungteil handelt. Im allgemeinen ist möglichst vom Massenbetrieb abzusehen und eher individualisierend vorzugehen. Versuche, das Ringen oder Schwingen als freigewählte Sektionsübungen an Turnfesten zur Darstellung zu bringen, haben dargetan, dass sich diese Stoffgebiete hiezu nicht eignen. Die immer wechselnden Lagen, die den hohen Wert der Schlagfertigkeitsübungen ausmachen, bieten anderseits bei der Erlernung besondere Schwierigkeiten. Sie erschweren durch die Menge von Kombinationen, durch alle die Fortsetzungsmöglichkeiten, die

sich bei der Inangriffnahme irgend eines Themas sofort aufdrängen, einen klaren methodischen Aufbau und bedingen einen unüberbrückbaren Unterchied zwischen der methodischen Uebung und dem eigentlichen Wettkampf. Wir können den Uebenden sich auch nicht für sich allein, sondern nur im Zusammenwirken mit einem Paargenossen betätigen lassen. Dieser muss also zum vornherein verständnisvoll mitarbeiten und bei der Anleitung nur soweit Widerstand leisten, als zur richtigen Ausführung der betreffenden Bewegung durch den Angreifer notwendig ist. Nur auf diese Weise ist es möglich, dass der Schwung richtig und unter Ausnützung aller Vorteile ausgeführt wird.

Die *Riege* sollte nicht über 12 Mann zählen. Der Leiter erklärt dann zunächst das Grundsätzliche des Schwunges und zerlegt ihn in die einzelnen Teile; er weist auf die Hauptpunkte hin, die bei Angriffsstellung und erstem Schwungteil zu beachten sind und lässt dann 2 - 3 Paare in freier Weise den Schwungteil üben. Dabei begibt sich der Leiter von einem Paar zum andern und kontrolliert und korrigiert, indem er auf falsche oder mangelhafte Ausführung aufmerksam macht und auf untergeordnete Vorteile hinweist. Es wird dabei oft auch ratsam sein, die Arbeit zu unterbrechen, um allgemeine Fehler und weitere Vorteile namhaft zu machen und zu erläutern. Nachdem beide Paargenossen sich im Schwungteil versucht und darin einige Sicherheit erworben haben, tritt die andere Hälfte der Abteilung zu den nämlichen Versuchen an. Anfänger werden längere Zeit bei der systematischen Behandlung verweilen, Vorgerücktere rascher zu den freien Gängen, zur Anwendung, übergehen, wobei auf das vorher Behandelte vermehrte Rücksicht genommen wird.

Bei der Erklärung der Stellung, der Griffe und der Schwünge ist namentlich auf zielsicheres Erfassen des Paargenossen, energischen Zug, ausgiebige Drehung und sorgfältige, restlose Durchführung der Wurfbewegnng hinzuweisen.

Eine solche vollkommene Gestaltung des Schwunges fördert auch in hohem Masse dessen Ungefährlichkeit für den Paargenossen. Damit wird ein Punkt berührt, der nicht übergangen werden darf, denn das Ringen gehört zu den Uebungsarten, bei denen sich nach den Berichten der Turnerhülfskasse die meisten *Unfälle* ereignen.

Zu ihrer möglichst weitgehenden Verhütung bildet, neben den in Abschnitt 5 berührten Punkten, eine sorgfältige Instruktion der Anfänger das zweckmässigste Mittel, denn bei ihnen sind die Unfälle am zahlreichsten. Der Vorturner muss die sinngemässe Ausführung des Schwunges lehren und den Ringer dazu erziehen, trotz des lebhaften Kampfes im Interesse des eigenen Erfolges und mit Rücksicht auf den Paargenossen den Schwung in vollendeter Form durchzuführen. Nur gegenseitige Rücksichtnahme auf den mitkämpfenden Kameraden, ohne den ja die Uebung überhaupt nicht durchführbar ist, sichert dem Kampf die ehrenwerte Gestaltung. Jeder Unart muss von Anfang an entschieden gewehrt, jede Roheit verwiesen werden.

Die Unfallverhütung gebietet auch Vorsicht gegen sich selber. Wie oft wird eine Niederlage durch aussichtsloses, von vornherein verhängnisvolles Stützen zu vermeiden gesucht. Es ist deswegen sehr wichtig, auch die Schlussbewegung des Schwunges, den eigentlichen Wurf, wirklich zu üben. Dabei ist nicht zu gestatten, dass der Paargenosse unachtsam hingeworfen wird; der Unterliegende aber ist eindringlich anzuleiten, den aus günstiger Stellung heraus und in richtiger Weise ausgeführten und nicht mehr zu vereitelnden Schwung, nicht durch unnütze Versuche, den Fall mit stützendem Arm aufzufangen, zum Verhängnis werden zu lassen. Der kundige Vorturner vermag auch bei den freien Gängen gefahrbietende Momente vorauszusehen und rechtzeitig einzugreifen.

*Bei Vorturnerkursen* wird sich das Verfahren im allgemeinen ähnlich gestalten; dabei darf grössere Kenntnis

vorausgesetzt werden, anderseits kommt dem methodischen Teil vermehrte Bedeutung zu und tritt die Betätigung in freien Gängen stark zurück. Auch hier hat der Kursleiter enger begrenzte Stoffgebiete, bestimmte Schwünge mit Paraden, Fortsetzungen und Gegenschwüngen auszuwählen, die dann eine gründliche Behandlung erfahren können, denn es soll wirkliche Anleitung geboten und nicht bloss geübt werden. Durch Wechsel der Stoffgebiete von Kurs zu Kurs kann dennoch eine allseitige Instruktion erreicht werden.

Ein Teil der Kurszeit, bis zu einem Drittel, ist den *Kommandierübungen* einzuräumen. Dabei hat der Teilnehmer über das vorher Gelernte Rechenschaft abzulegen, zu zeigen, in welchem Masse er den Stoff kennt, beherrscht, zu ordnen und zu vermitteln versteht. Es wird ihm die Aufgabe gestellt, diesen oder jenen Schwungteil zu erklären und leitend durchzuführen. Er wird bald durch einen weitern abgelöst, der in der Entwicklung des Schwunges oder durch die Behandlung einer Verteidigung oder eines Gegenschwunges die Arbeit weiterführt. So ergibt sich aus der Kommandierübung nochmals die Entwicklung und der ganze Zusammenhang von selbst. Diese Uebungen bieten noch Gelegenheit, einzelne nicht oder zuwenig beachtete Punkte aufzugreifen, auf mangelhafte Auffassung hinzuweisen; sie bilden so eine wertvolle Wiederholung und Vertiefung unter weitgehender Mitarbeit der Teilnehmer.

---

# II.

# Spezieller Teil.

Tafel 1.

## *Die Angriffsstellung.*



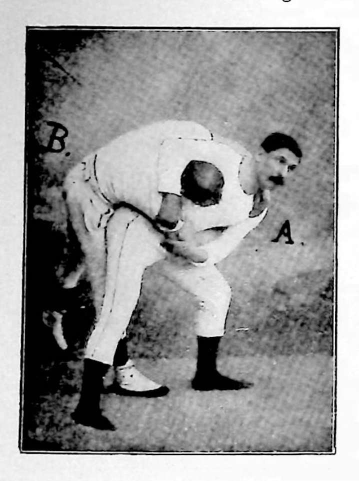
Die Turner reichen sich vor und nach jedem Gange freundschaftlich die Hand um zu bekunden, dass es sich um eine Körperübung in Form eines friedlichen Wettkampfes handelt. Sie ziehen sich hierauf einige Schritte zurück und nehmen Stellung.

*Haltung.* - Körper aufrecht, leicht nach vorn geneigt, Unterarme angezogen, Oberarme leicht angelegt, Hände offen zum Fassen bereit. Der Blick ist gradaus auf den Gegner gerichtet, um seine Bewegungen zu beobachten und seine Absichten zu erraten. Die Knie sind leicht gebeugt und die Schrittstellung ist nicht zu gross. Einige Seitschritte, ein rasches Ueberlegen, welcher Schwung sich am geeignesten anbringen lasse und blitzschnell erfolgt der Angriff.

*Alle Schwünge sind auch gegengleich zu üben.*

Tafel 2.

## *Der Halsschwung rechts.*




A fasst mit der linken Hand das rechte Handgelenk des B oder den Oberarm ob dem Ellbogen. Mit dem rechten Arm umschlingt er dessen Hals, führt gleichzeitig eine halbe Drehung links aus und stellt sein rechtes Bein vor das rechte Bein des B. Bei der Drehung neigt A seinen Oberkörper vorwärts, zieht den Gegner fest an sich, damit dessen Brust auf seinem Rücken aufliegt.

A setzt nun die Drehung nach links fort und wirft.

*Anmerkung.* — Beim Werfen darf A seinen linken Handgriff nicht loslassen, sonst kann sich B ausdrehen.

*Verteidigungen :* 1) B senkt den Kopf, damit A den Hals nicht umschlingen kann, oder streift während oder nach der Umschlingung den Arm ab. 2) Tafel 4.

*Gegenschwünge :* 1) B springt vor zum Hüftschwung links, event. auch mit Griff der linken Hand im Genick. Tafel 22 (A gegengleich). 2) Tafel 5.

Tafel 3.

*Der Halsschwung rechts mit Wurf über die Hüfte.*




Gleicher Angriff wie der auf Tafel 2 beschriebene nur ohne Fussvorstellen. B wird direkt auf die rechte Hüfte geladen. A erleichtert sich das Aufladen durch Kniebeugen. Drehung und Wurf nach links.

*Verteidigungen* und *Gegenschwünge*. Tafel 2.

Tafel 4.

## *Verteidigung gegen den Halsschwung rechts.*




Im Moment des Umschlingens des Halses hält B seinen Oberkörper zurück und umfasst mit beiden Armen die Brust des A, sein linkes Knie schiebt er in die linke Kniekehle des A.

(A wird es dadurch unmöglich, sich nach vorn zu beugen und zu werfen.)

*Fortsetzungen :* 1) B hebt den A und wirft nach Tafel 7 (Stellung A). 2) B springt vor zum Hüftschwung links. Tafel 22 (A gegengleich).

Tafel 5.

*Gegenschwung gegen den Halsschwung rechts.*

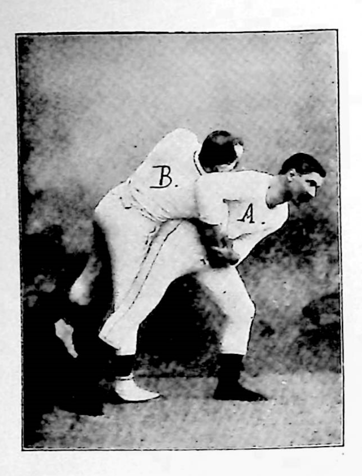



A greift mit Halsschwung an.

B fasst, sobald A das Bein vorstellt, mit seinem rechten Arm dessen rechtes Bein von unten in der Kniekehle, hebt es hoch und wirft. Der linke Arm wird vorteilhafter um die Hüfte des Gegners geschlungen.

Tafel 6.

*Der Oberarmschwung rechts.*



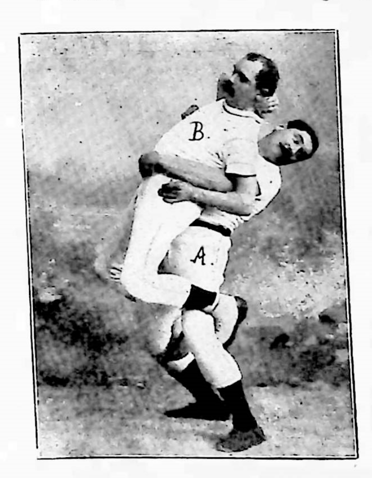

A fasst mit seiner linken Hand das rechts Handgelenk des B oder den Oberarm ob dem Ellbogen, führt eine halbe Drehung links aus und erfasst den rechten Oberarm des Gegners von oben und hinten. Gleichzeitig stellt er sein rechtes Bein ausserhalb dasjenige des B, zieht den B an sich, dessen Arm fest an seinen Körper pressend, neigt sich vorwärts und wirft mit Drehung nach links.

*Verteidigungen :* B umfasst A, richtet sich auf, stellt seine gebeugten Knie in die Kniekehlen des A (ähnlich Tafel 4) und hebt ihn. Tafel 7 (Stellung A), 8, 9 und 10.

*Gegenschwünge :* Tafel 11 (Stellung A), 12, 13, 14 und 15.

Tafel 7.

## *Verteidigung gegen den Oberarmschwung rechts.*



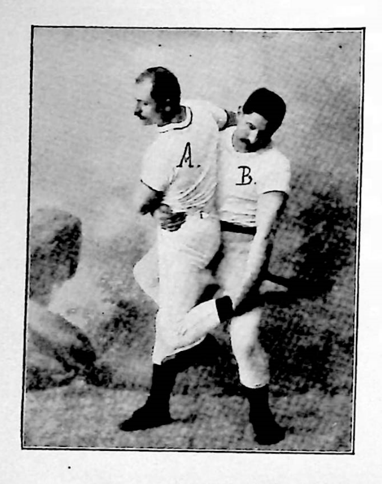

B hat durch Oberarmschwung angegriffen.

A umfasst B im Moment des Vorpringens und hebt ihn. Als Folge hakt sich B an beiden Beinen des A fest. A erfasst nun mit der rechten Hand unter der rechten Achselhöhle durch den Nacken des B (dessen Oberarm ist auf diese Weise eingeklemmt) und lässt sich rückwärts auf die linke Seite nieder um den Gegner auf die Schultern zu werfen.

*Fortsetzung :* Im Falle A gezwungen ist den B abzustellen kann letzterer mit Oberarmschwung links oder rechts werfen.

Tafel 8.

*Verteidigung gegen den Oberarmschwung rechts.*

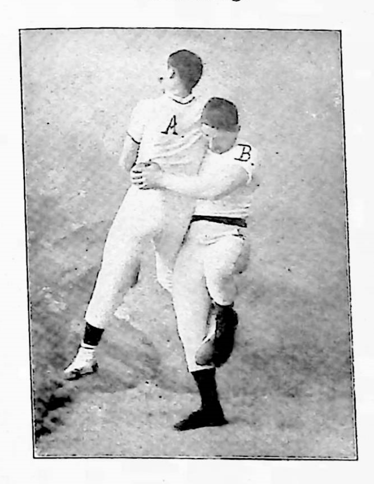



Nachdem B den angreifenden A gehoben hat, ergreift er das linke Fussgelenk des A. Aus dieser Stellung drängt er ihn auf den Bauch nieder und sucht mit einem Bodenschwung zu werfen. Tafel 69 und folgende.

Tafel 9.

*Verteidigung gegen den Oberarmschwung rechts.*

1. Stellung.




Nachdem B den angreifenden A gehoben hat, löst er mit seinem linken Fuss den rechten Haken des A, fasst mit dem linken Arm Griff durch die Beinspreize und wirft den Gegner nach Tafel 10.

Tafel 10.

*Verteidigung gegen den Oberarmschwung rechts.*

**2. Stellung.**




B erfasst des weitern mit der rechten Hand den linken Oberarm des A, hebt den Gegner vor die Brust und leert ihn vorwärts aus oder mit Drehung nach rechts.

---

Andere Fortsetzungen zu Tafel 9:

1) B umfasst mit beiden Armen den rechten Oberschenkel des A und wirft mit Oberschenkelschwung. Tafel 22 (Stellung A).

2) B ergreift mit der linken Hand den rechten Oberschenkel des A und wirft mit Hüftschwung links. Tafel 23 (Stellung A).

Tafel 11.

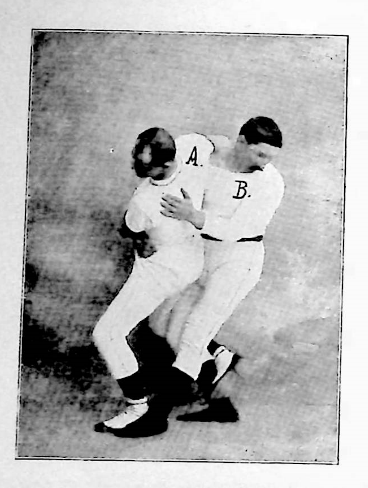
## *Gegenschwung gegen den Oberarmschwung.*
*(Absprengen nach vorn).*




Im Augenblick, da B überspringen will (Tafel 6, A), hebt A sein rechtes Bein vor, zieht damit das rechte Bein des Gegners energisch rückwärts und stösst ihn nach vorn zu Boden, indem er sein linkes Knie unter das rechte gegnerische Bein stellt. A greift nun mit dem rechten Arm nach der linken Schulter des B, mit dem linken Arm von vorn durch die Beinspreize um den linken Oberschenkel des B und überwirft ihn. (Fortsetzung am Boden. Tafel 69.)

Tafel 12.

*Gegenschwung gegen den Oberarmschwung rechts.*
*(Fusstich links.)*




B umfasst mit dem rechten Arm den angreifenden A, drückt mit der linken Hand gegen dessen linke Schulter, um seinen Uebergang in die verschränkte Stellung zu verhindern, schlägt mit dem linken Fuss gegen die linke Ferse des A (Fusstich) und wirft ihn mit Drehung links.

Tafel 13.

*Gegenschwung gegen den Oberarmschwung rechts.*




B dreht sich während des Angriffs des A nach links und beugt seinen Körper vor. Er hebt das rechte, umschlungene Bein, indem er es kräftig beugt, versetzt mit der linken Hand A einen Schlag in die linke Kniekehle und wirft ihn, indem er sich dabei auf's linke Knie niederlässt.

## Tafel 14.

*Gegenschwung gegen den Oberarmschwung rechts.*




B umfasst mit dem rechten Arm den angreifenden A, ladet ihn auf Oberschenkel und Hüfte und wirft ihn mit Drehung links.

*Anmerkung:* Beim Heben beugt B kräftig sein rechtes Bein, um das Bein des A einzuklemmen.

Tafel 15.

*Gegenschwung gegen den Oberarmschwung rechts.*

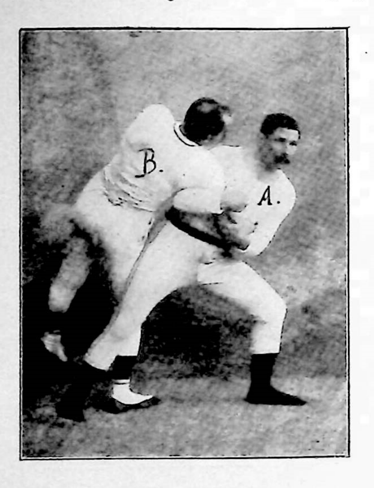



B umfasst mit dem rechten Arm den angreifenden A, führt eine halbe Drehung links aus und stellt sein rechtes Bein ausserhalb das linke des A. Er fasst A mit der linken Hand an der rechten Schulter und wirft ihn über das vorgestellte Bein nach links.

*Anmerkung:* Dieser Schwung kann event, auch als Angriffsschwung aus einer Rückenstellung heraus ausgeführt werden.

Tafel 16.

## *Der Oberarmschwung rechts mit Untergriff.*




Die Bewegungen sind gleich wie beim Oberarmschwung nur mit dem Unterschied, dass A seinen rechten Arm unter der Achselhöhle durchführt. Drehung und Wurf nach links.

*Verteidigungen* und *Gegenschwünge* gleich wie beim Oberarmschwung. Tafel 7-15.

Tafel 17.

*Der Oberarmschwung rechts mit Kopfgriff von oben.*



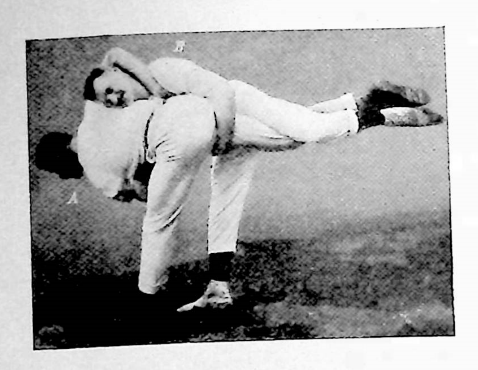

A erfasst mit der linken Hand den rechten Oberarm von B. Mit dem rechten Arm umschlingt er von oben dessen Hals, führt eine halbe Drehung links aus, stellt sein rechtes Bein vor und wirft nach links.

*Verteidigung :* B streckt sein rechtes Bein rückwärts und greift mit der linken Hand durch die Beinspreize, fasst mit der rechten Hand den linken Oberarm des A und wirft vorwärts. Tafel 18.

*Gegenschwünge :* 1) B erfasst mit beiden Armen den rechten Oberschenkel des A und geht zum Oberschenkelschwung über, Tafel 32 (Stellung A). 2) B kann im weitern mit Fussstich links werfen. Tafel 12.

Tafel 18.

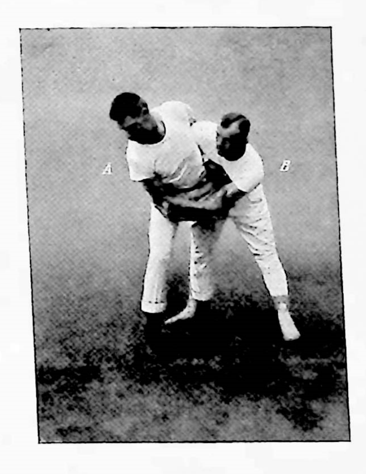
*Gegenschwung gegen das Kopffassen von oben.*




B hebt sein linkes Bein, mit dem er das rechte Gegnerische umschlungen hat, zieht mit der rechten Hand die linke Schulter des A an sich und wirft vorwärts.

Tafel 19.

*Griff unter Oberarm vor Brust und Oberarm.*

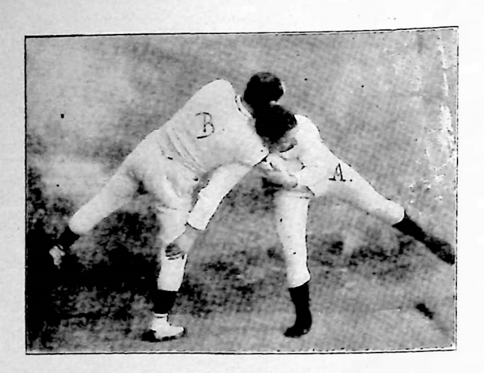



A führt seine linke Hand unter der rechten Achselhöhle des B durch vor die Brust des Gegners, so dass dessen rechter Arm eingeklemmt wird. Mit der rechten Hand ergreift er den linken Oberarm des B, stellt sein linkes Bein vor und wirft nach rechts.

*Gegenschwung :* Kniestich rechts. Tafel 28 (A gegengleich).

Tafel 20

*Der Bodenlätz in stehender Stellung.*



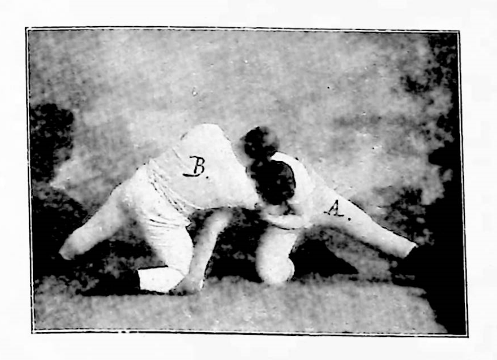

A ergreift mit der linken Hand den rechten Oberarm des B und kreist nach rechts. Im Moment, da B sein rechtes Bein vorgibt, führt A seine rechte Hand an die äussere Seite des rechten Oberschenkels oder Knies des B. Er drückt mit seiner rechten Schulter, die an der entsprechenden gegnerischen anliegt, gegen B und dreht ihn, den rechten Arm des B anziehend, mit Drehung nach links auf den Rücken.

*Verteidigung :* Verlegen des Körpergewichtes nach links und sofortiges Zurückziehen des rechten Beines.

*Gegenschwung :* Schlungg mit Drehung links. Tafel 31 (Stellung A).

Tafel 21.

*Der Bodenlätz in kniender Stellung.*




Gleiche Ausführung wie stehend.

*Verteidigung:* Verlegen des Körpergewichtes nach links und sofortiges Zurückziehen des rechten Beines.

Tafel 22.

*Der Hüftschwung rechts mit Lendenumfassung.*



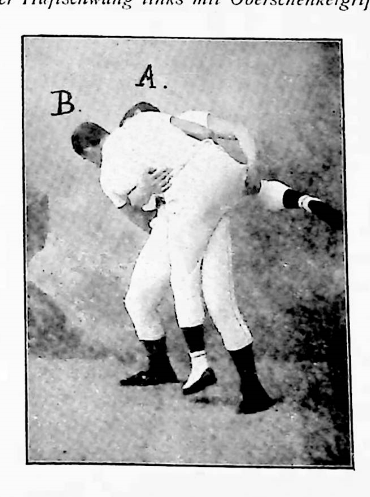

A ergreift mit der linken Hand den rechten Oberarm des B. Mit dem rechten Arm umfasst er dessen linke Lende. Er führt eine halbe Drehung links aus, beugt seine Knie leicht, neigt den Körper vorwärts, zieht den Gegner an, ladet ihn auf seine rechte Hüfte und wirft mit Drehung links.

*Verteidigung:* Körper aufrichten und Knieeinstellen. Tafel 4.

*Gegenschwung:* Vorspringen und Halsschwung links. Tafel 2 (Stellung A gegengleich).

Tafel 23.

*Der Hüftschwung links mit Oberschenkelgriff.*




A umfasst mit der linken Hand den rechten Oberschenkel des B, greift rechts an die linke Lende, ladet B unter Drehung rechts auf die linke Hüfte und wirft nach rechts.

*Verteidigung :* Armparade unter dem Kinn. Tafel 24 (Stellung A).

*Gegenschwung :* Im Moment, da sich A vorwärts neigt um den Oberschenkel zu fassen, führt B sein rechtes Bein durch die Beinspreize des A, hebt ihn auf die rechte Hüfte und wirft mit Hüftschwung rechts. Tafel 22 (Stellung A).

Tafel 24.

*Die Armparade unter dem Kinn.*




A ergreift mit seiner linken Hand den rechten Oberarm des B. Seinen rechten Unterarm bringt er unter das Kinn des B, so dass dessen Kopf nach rückwärts gedrückt wird.

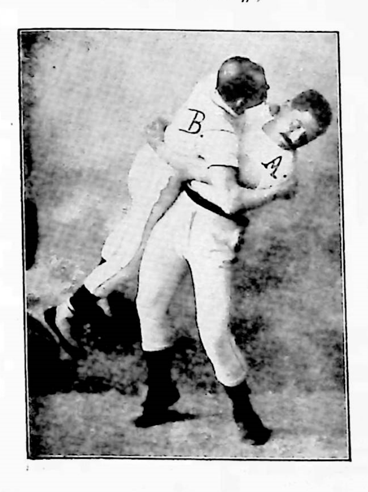
Aus dieser Stellung kann A zum Oberarmschwung rechts übergehen (Tafel 6).

*Gegenschwünge:* 1) Den rechten Arm von B wegstossen und zum Hüftschwung links übergehen. Tafel 23 (Stellung A).

2) Oberschenkelschwung. Tafel 32 (Stellung A).

Tafel 25.

## *Der Hüftschwung rechts mit Lendenumfassung.*
*(Geschlossener Griff.)*

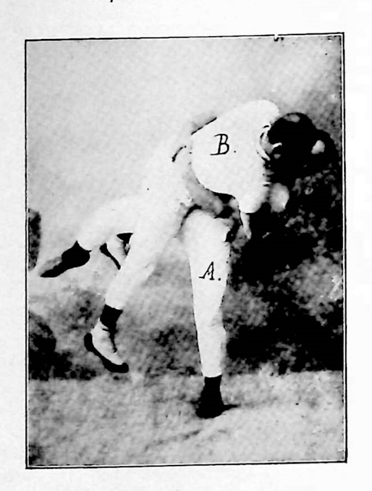



A umschlingt mit den Armen die Lenden des B, ladet ihn durch Drehung links und Vorstellen des rechten Beines auf die rechte Hüfte und wirft nach links.

*Gegenschwünge :* 1) Linker äusserer Haken. Tafel 46 (Stellung A gegengleich). 2) Arme einklammern und Fusstich links. Tafel 27.

Tafel 26.

## *Der Hüftschwung rechts mit Aufladen auf den Oberschenkel.*




Gleiche Ausführung wie auf der vorangehenden Tafel nur mit dem Unterschied, dass B auf den rechten Oberschenkel geladen wird.

*Gegenschwung:* Druck ins Kreuz und äusserer Haken links. Tafel 46 (Stellung A gegengleich).

Tafel 27.

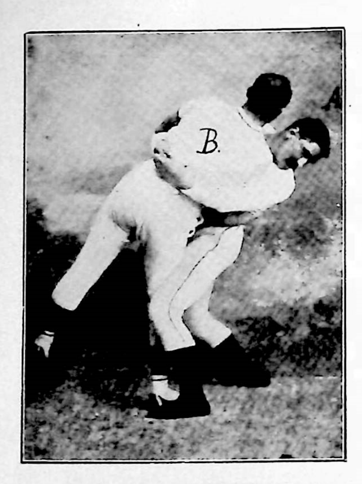
*Das Umklammern der Arme gegen die Lendenumfassung.*




Nachdem A die Lenden umschlungen hat, umklammert B dessen Arme, indem er die seinigen kräftig beugt. B versetzt nun mit dem linken Fuss von aussen einen Schlag an die rechte Ferse des A und wirft mit Drehung links. (Fusstich).

Tafel 28.

*Lendenumfassung mit Wurf über's Knie. (Kniestich).*




A umschlingt die Lenden des B, rechter Arm unter und linker Arm über dem Oberarm des B. Er schliesst die Hände und zieht den Gegner an sich, stellt gleichzeitig das linke Bein gebeugt vor und wirft nach links über das Knie.

*Verteidigung :* B zieht das rechte Bein zurück.

*Fortsetzung :* B wirft in gleicher Weise über sein rechtes Knie.

*Gegenschwung :* Aeusserer Haken rechts. Tafel 46 (Stellung A).

Tafel 29.

*Der Kniekehlenschwung (Tätsch).*




Wenn B seine gebeugten Knie vorstellt, neigt sich A vorwärts und erfasst beide Kniekehlen. A zieht die Beine an sich und wirft B mit der Schulter stossend direkt auf den Rücken.

Dieser Schwung kann auch nur an einem Bein ausgeführt werden.

*Verteidigung :* Im Rückwärtsfallen ausdrehen.

Tafel 30.

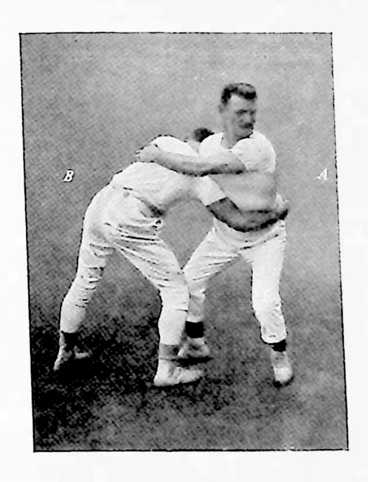
*Fuss-Stich von hinten.*




A kommt im Verlaufe des Kampfes hinter B zu stehen. Er erfasst ihn beidseitig an den Hüften, springt aus einer Entfernung von mindestens zwei Fusslängen mit beiden Füssen gleichzeitig an die Fersen des B und wirft ihn unter eigener Drehung nach links oder rechts rückwärts.

Tafel 31.

*Das Halblangziehen (Der Schlungg).*



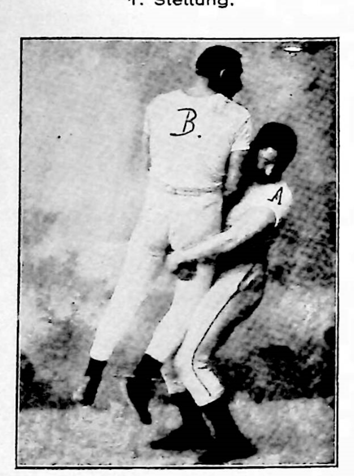

A umschlingt mit den Armen die Lenden des B, linker Arm über und rechter Arm unter dem Oberarm des B. Seinen Oberkörper etwas vorneigend kreist er nach rechts, führt plötzlich blitzschnell Wendung links aus um gleichzeitig den B mit gewaltigem Ruck aufzuschnellen und in hohem Bogen nach links zu werfen.

*Gegenschwung :* Ebenfalls die Lenden des Gegners umfassen, ihn an sich ziehen und rechten äusseren Haken Tafel 46 (A) oder Tätsch rechts Tafel 29.

Tafel 32.

## *Der Oberschenkelschwung.*

**1. Stellung.**




A umfasst mit beiden Armen den rechten Oberschenkel des B und hebt ihn bei geschlossenen Knien.

Fortsetzung nächste Tafel.

*Verteidigung :* 1) Armparade unter dem Kinn. Tafel 24 (A). 2) Einführen des angefassten Beines in die Beinspreize. Tafel 38.

*Gegenschwung :* Tafel 36 und 40 (Stellung A gegengleich).

Tafel 33.

## *Der Oberschenkelschwung.*

**2. Stellung.**



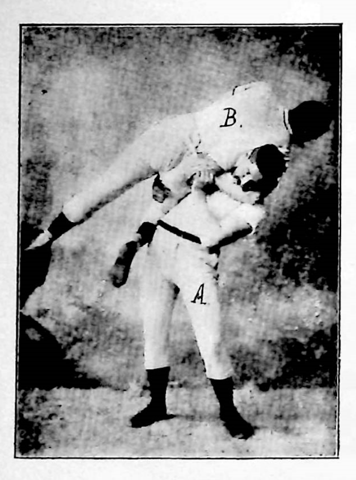

B wird höher gehoben und umschlingt dabei möglicherweise den Kopf des A. In beiden Fällen umfasst dieser nun mit der rechten Hand den linken Oberschenkel des B, öffnet dessen Beinspreize und wirft den Gegner, indem er sich nach vorn neigt.

Andere Fortsetzungen von A : 1) Tafel 10 (Stellung B). 2) Tafel 23. 3) Tafel 34.

## Tafel 34.

### *Der Oberschenkelschwung (Achselhebeschwung).*

*(Fortsetzung von Tafel 33).*




A erfasst mit der linken Hand das rechte Handgelenk des B, hebt den Gegner höher nach rechts und wirft, indem er sich auf die Knie niederlässt, um den Fall abzuschwächen.

*Anmerkung :* Der *Achselhebeschwung* wird direkt vom Boden ausgeführt.

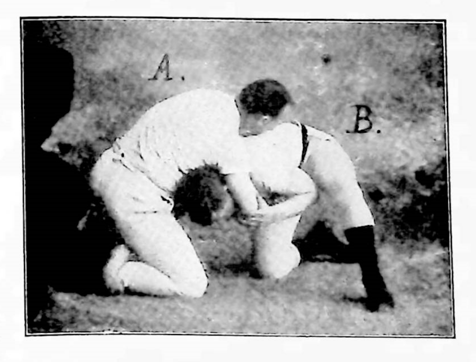
A ergreift mit der linken Hand das rechte Handgelenk des B, hebt den Arm seitwärts, damit er mit dem Nacken unter die rechte Achselhöhle des B schlüpfen kann. A bringt gleichzeitig seinen rechten Arm durch die Beinspreize des B und es wird ihm aus dieser Stellung ein Leichtes sein den Gegner zu heben und zu werfen.

*Verteidigung :* Rechtes Bein zurückziehen.

Tafel 35.

## *Gegenschwung gegen des Umfassen des Kopfes von oben.*

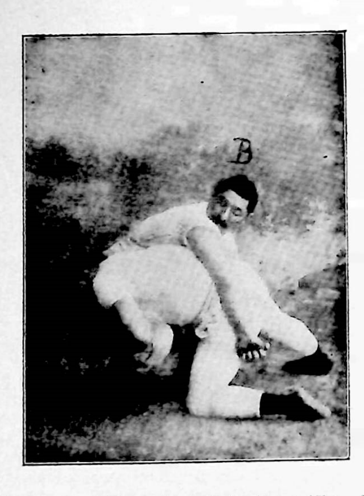
*(Auch Forsetzung von Tafel 33).*




B erfasst mit der linken Hand den rechten Ellbogen des A und lässt sich auf das rechte Knie nieder. Durch die Beinspreize ergreift er mit der rechten Hand den rechten Unterschenkel des A, zieht den Schenkel an sich, stösst mit der linken Schulter vorwärts und wirft A schräg rückwärts.

Tafel 36.

*Gegenschwung gegen das Oberschenkelanfassen.*




A hat den rechten Oberschenkel des B ergriffen. B beugt sein rechtes Knie tief und umfasst mit den Armen den Körper des A durch die Beinspreize (linker Arm von unten und rechter Arm von oben, Hände geschlossen). B schnellt A auf und wirft ihn mit Drehung rechts rückwärts.

---

Tafel 37.

## *Der Oberschenkelschwung.*

. *(Andere Fortsetzung von Tafel 32).*




A hebt den B vor die Brust. Mit der rechten Hand erfasst er dessen linken Oberarm und leert nach vorwärts oder mit Drehung nach rechts aus, indem er den Gegner auf den Boden begleitet, damit der hohe Wurf gemildert wird.

Tafel 38.

## *Verteidigung gegen den Oberschenkelschwung.*



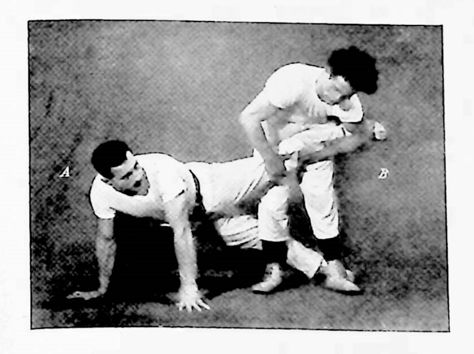

Im Moment wo A den Oberschenkel erfasst, stösst B das linke Bein durch dessen Beinspreize. B lässt sich auf die Hände nieder, stellt sein rechtes Bein ausserhalb dasjenige des Gegners neben die Ferse und dreht sich nach links, indem er mit dem linken Bein kräftig drückt.

Wenn der Gegner nicht direkt geworfen wird, so verliert er doch den Stand, so dass sich B erheben kann.

B kann im Weitern aus obiger Stellung zu der Schere übergehen. Tafel 39 A.

Tafel 39.

*Schere.*




A bringt sein linkes Bein vor den Körper des B, der es ergreift. A fällt nun, sich rechts drehend auf die Hände, führt sein rechtes Bein energisch von hinten gegen die beiden Fersen des B und wirft ihn durch Gegendrehung und Druck des linken Beines.

*Verteidigung :* B ergreift den vorgestreckten Schenkel des A von unten und führt einen Fuss-Stich rechts aus.

Tafel 40.

*Gegenschwung gegen das Oberschenkelanfassen.*




B neigt sich vorwärts, um den Oberschenkel des A zu fassen.

A umklammert mit beiden Armen die linke Schulter des B und wirft mit Fusstich links.

*Anmerkung :* B kann auch ohne Fusstich geworfen werden.

Tafel 41.

*Oberschenkelschwung aus der Flanke.*



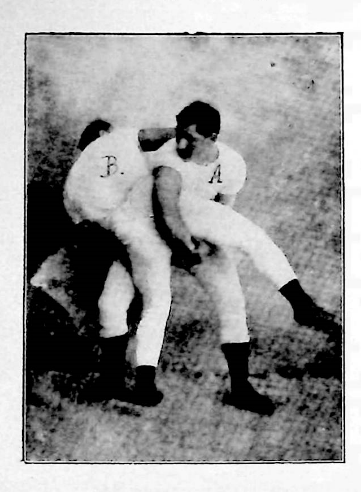

Dieser Schwung eignet sich zum Angriff besonders dann, wenn sich die Gegner mit Nackenhalte oder sonst mit gegenseitig vorgestreckten Armen fassen. Er eignet sich auch als Verteidigung zum Hals- und Oberarmschwung.

A wirft mit seiner linken Hand den rechten Arm des B über den Kopf weg und spannt ihn in seinen rechten Arm ein. Er greift, von vorn durch die Beinspreize um das linke Bein des B (eventuell auch von hinten um das rechte Bein), hebt und wirft.

*Gegenschwung :* Fassen der Kniekehlen und Wurf rückwärts.

Tafel 42.

*Oberschenkelschwung mit Wurf über's Knie.*




A umfasst den rechten Oberschenkel des B, rechter Arm von oben, linker von unten und zieht den Gegner an sich. A stellt sein rechtes Bein ausserhalb des linken Beines des B, beugt sein rechtes Knie und wirft nach rechts.

Noch vorteilhafter umfasst A mit dem rechten Arm die Schulter des B.

Tafel 43.

*Oberschenkelschwung mit Griff durch die Beinspreize von hinten.*

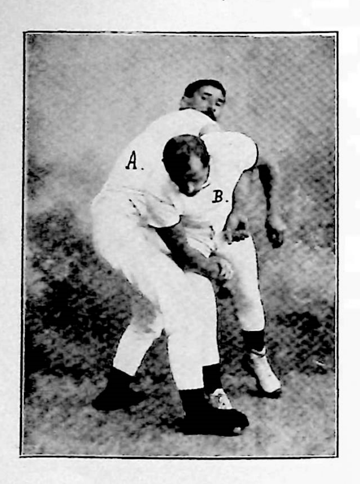



B umfasst den linken Oberschenkel des A, indem er den linken Arm durch die Beinspreize und den rechten Arm über die Hüfte führt. Er schliesst die Hände, schnellt den A auf und wirft ihn mit Drehung rechts.

Dieser Schwung eignet sich weniger zum direkten Angriff, als vielmehr zur Fortführung des Kampfes aus einer Flanken- oder Rückenstellung. Tafel 53.

Tafel 44.

*Durchführen und Festhalten der Hand des Gegners durch die Beinspreize.*

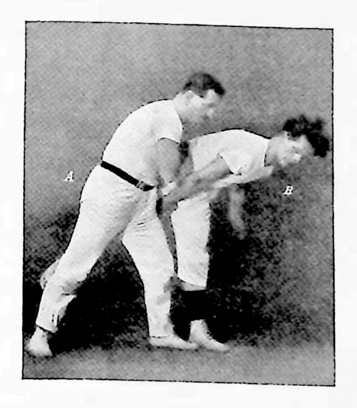



A erfasst mit der rechten Hand die Rechte des B, zieht den Gegner an und führt dessen Arm abwärts, um durch die Beinspreize mit der linken Hand das rechte Handgelenk des B zu fassen. Mit dem Arm umschlingt er den Körper des B und wirft, indem er sich selbst stark nach rechts dreht.

Statt rückwärts zu fassen kann A auch mit der rechten Hand unter der Brust durch den linken Oberarm des B ergreifen und mit Hüftschwung links werfen (ähnlich wie auf Tafel 23).

Tafel 45.

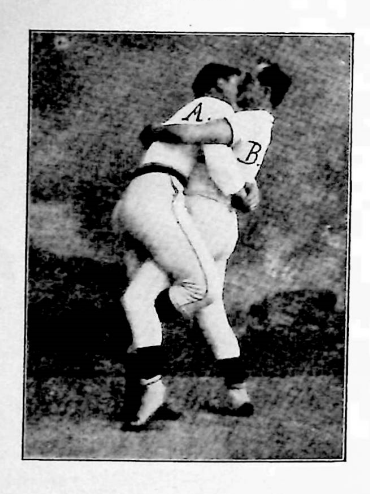
*Durchführen der Hand und Heben des Bein auf die Hüfte.*




Wenn B zum inneren Haken einspringen will, erfasst ihn A wie auf Tafel 44 beschrieben. Dabei zieht er das gegnerische rechte Bein auf seine Hüfte und springt links vor. Indem er sich auf das rechte Knie niederlässt, wirft er B unter Drehung nach innen.

Tafel 46.

*Der rechte äussere Haken.*




A umfasst mit beiden Armen die Lenden des B, indem er ihn fest anzieht. Sein rechtes Bein hängt er von aussen als Haken möglichst tief am linken gegnerischen Bein ein, zieht es an und wirft.

*Verteidigung:* Oberkörper vorneigen und mit linkem Arm Parade unter dem Kinn. Tafel 52 (A).

*Gegenschwung:* Hüftschwung links. Tafel 26 (Stellung A gegengleich).

Tafel 47.

*Der rechte innere Haken.*




Wurf nach Art des äussern Hakens nach rückwärts oder besser mit Drehung links.

*Verteidigung* (B) : Ausspreizen links.

*Fortsetzung :* Tafel 23 und 37 (Stellung A).

*Gegenschwünge :* Tafel 48 und 49.

Tafel 48.

*Gegenschwung gegen den rechten innern Haken.*




Nachdem A eingehängt hat hebt B sein linkes Bein, indem er es stark beugt, damit das Bein des Gegners eingeklemmt ist. Mit der rechten Hand fasst B den linken Oberarm des A, hebt sein linkes Bein höher und wirft nach rechts.

Tafel 49.

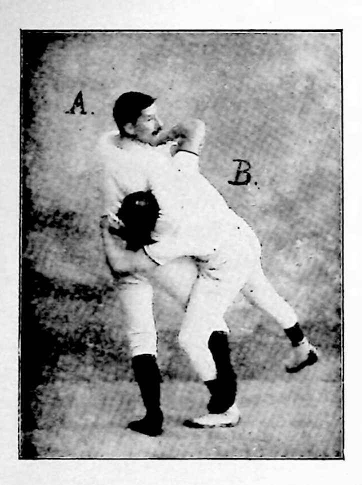
*Gegenschwung gegen den rechten innern Haken.*




B fasst mit seiner linken Hand das rechte Fussgelenk des A, neigt seinen Körper vor und wirft mit Haken rechts.

Tafel 50.

*Der rechte innere Haken mit Kopfgriff von oben.*




A umschlingt mit dem rechten Arm von oben den Kopf des B und stetzt sein rechtes Bein korkzieherartig zum innern Haken an (möglichst tief). A zieht mit seinem rechten Bein das linke seines Gegners nach innen und oben und wirft mit Drehung rechts.

*Verteidigung:* B greift mit dem linken Arm von hinten durch die Beinspreize und wirft nach Tafel 18.

*Gegenschwünge:* 1) Oberschenkelschwung Tafel 37 (Stellung A). 2) Hüftschwung links Tafel 23 (A). 3) Innerer Haken rechts Tafel 51.

Tafel 51.

*Gegenschwung gegen den innern Haken mit Kopfgriff.*




B umschlingt mit den Armen die Lenden des A und zieht den Gegner fest an sich. Mit dem rechten Bein dringt er durch die Beinspreize und hängt am linken Bein des A ein.

Im Fall A den Haken hoch anbringt, kann B auch den rechten Fuss ergreifen und nach Tafel 49 werfen.

Tafel 52.

*Der rechte innere Haken als Vorbereitungsstellung.*




Aus dem innern Haken heraus (Tafel 47 und 48) können auch Hüftschwung (Tafel 22), Halsschwung (Tafel 2) und Uebersprung (Tafel 60) ausgeführt werden.

Als Vorbereitungsstellung eignet sich auch obiger innerer Haken mit Anlegen des rechten Unterarmes unter das Kinn.

*Gegenschwung:* Rechten Arm des A abstossen, mit linkem Arm Griff durch Beinspreize und Wurf nach Tafel 18.

Tafel 53.

## *Der rechte innere Haken mit Oberarmgriff rechts.*

*(Fortsetzung von Tafel 52).*



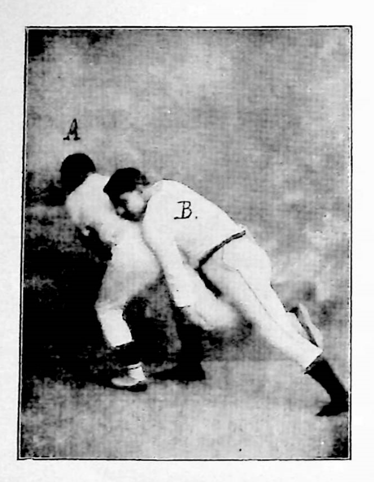

A erfasst mit seiner rechten Hand den rechten Oberarm des B, gleichzeitig hebt er sein linkes Bein und neigt sich vorwärts, wodurch B den Stand verliert.

*Verteidigung :* Linkes Bein zurückstellen. Tafel 54.

*Gegenschwung :* Gleich wie auf Tafel 52.

Tafel 54.

*Verteidigung gegen den rechten innern Haken mit Oberarmgriff.*



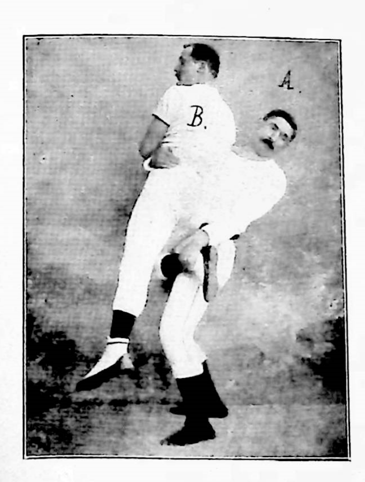

B beugt sein rechtes Knie und streckt sein linkes Bein rückwärts, erfasst mit dem linken Arm den rechten Ober- oder Unterschenkel des A, spreizt sein linkes Bein rückwärts und hebt den Gegner (wie beispielsweise auf Tafel 55, Stellung A).

*Fortsetzung:* Oberschenkelschwung Tafel 32 (A), 37 (A) und 43 oder Hüftschwung links Tafel 23 (Stellung A).

Tafel 55.

*Verteidigung gegen den innern Haken mit Oberarmschwung.*

2. Stellung.

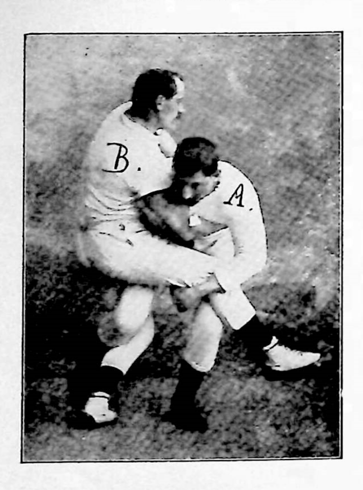



A erfasst mit der linken Hand das rechte Fussgelenk des B und hebt ihn.

Von hier aus kann A mit dem Hüftschwung links (Tafel 23) oder dem Oberschenkelschwung (Tafel 37) werfen.

Tafel 56.

*Der rechte innere Haken mit Fassen der rechten Kniekehle.*




A greift mit dem rechten innern Haken an, er neigt seinen Körper vorwärts, erfasst mit beiden Armen das rechte Bein des Gegners in Kniehöhe, zieht es an sich, hebt und beugt zugleich sein rechtes Bein und wirft B.

*Verteidigung :* Im Rückwärtsfallen ausdrehen.

Tafel 57.

*Der innere Haken mit Kniekehlefassen beidhändig.*




A ergreift mit beiden Händen die rechte Kniekehle des B, hebt das Bein des Gegners und wirft rückwärts.

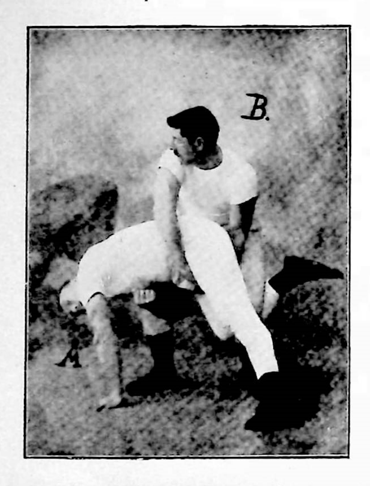
Dieser Schwung kann auch als Fortsetzung von Tafel 50 oder 52 ausgeführt werden.

*Gegenschwung :* Tafel 58.

---

Tafel 58.

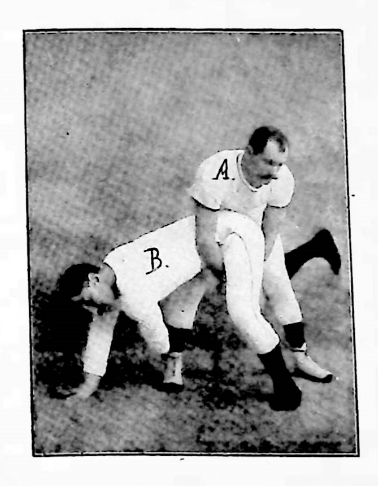
*Gegenschwung gegen den innern Haken mit Umfassen des Knie's.*




B fasst Griff durch die Beinspreize (rechter Arm von aussen), hebt A, lässt sich auf's rechte Knie nieder und wirft mit Drehung rechts.

Tafel 59.

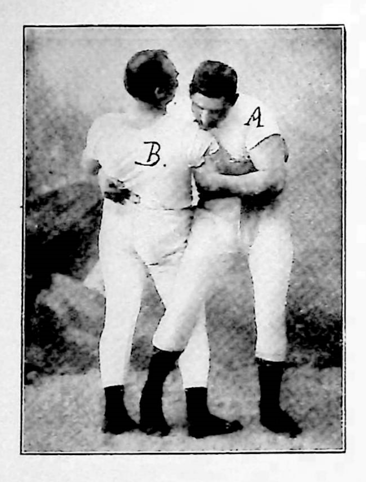
*Der innere Haken mit Fussgriff.*




A hat Grittelengriff. Im Augenblick, da er nach rechts ausleeren will, erfasst B mit der linken Hand den rechten Fuss des A, zieht ihn an und wirft dadurch.

Tafel 60.

*Der rechte Uebersprung mit Lendengriff.*




A umschlingt mit seinem rechten Arm die Lende des B. Mit der linken Hand erfasst er dessen rechten Oberarm, indem er dabei den Unterarm des B an seinen Körper presst.

A springt mit dem rechten Bein über und wirft mit Drehung nach links.

*Verteidigung :* Oberkörper vorneigen, rechtes Bein zurückziehen.

*Gegenschwung :* Der nämliche Schwung, da sich die Gegner in der gleichen Stellung befinden.

Tafel 61.

*Der rechte Uebersprung mit geschlossenem Lendengriff.*

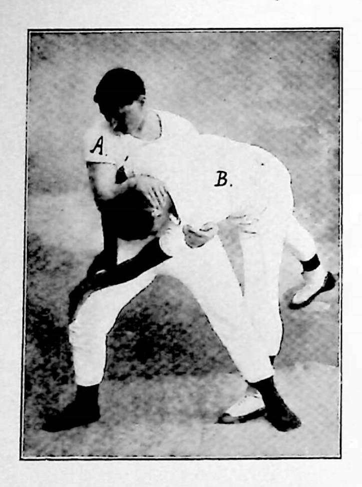



A umschlingt die Lenden des B, rechter Arm unter und linker Arm über dem Arm des B. A springt hierauf rechts über.

*Gegenschwung :* Gleicher Schwung. Die Gegner sind in der gleichen Stellung.

Tafel 62.

*Der Nackentätsch mit linkem Uebersprung.*

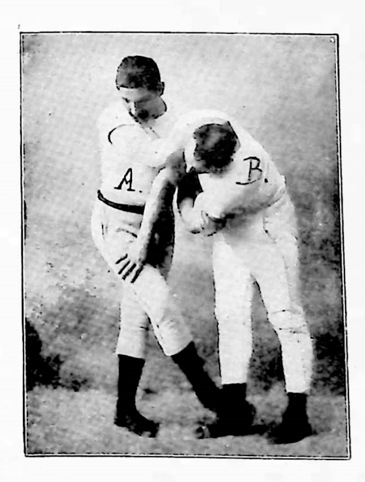



A erfasst mit der linken Hand unter der Brust durch die linke Schulter des B. Mit der rechten Hand drückt er kräftig in dessen Nacken, springt links über und wirft mit Drehung rechts.

*Verteidigung :* Vorspringen links.

Tafel 63.

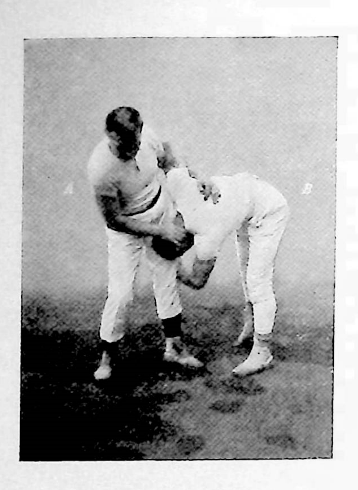
*Der Nackentätsch mit Fusstich.*




A erfasst Schulter und Nacken, wie auf vorangehender Tafel beschrieben. Mit dem rechten Fuss versetzt A von innen einen kräftigen Schlag an den rechten Fuss des B und wirft mit Drehung rechts.

Tafel 64.

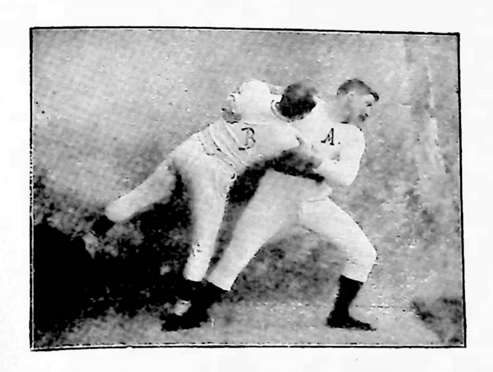
*Der Nackentätsch.*




A umfasst mit dem linken Arm die rechte Schulter des B unter dem Arm durch. Mit der rechten Hand drückt er kräftig auf dessen Nacken und überdreht B vor sich.

Tafel 65.

*Der rechte Gammen.*




A umfasst mit dem rechten Arm die linke Schulter des B unter dem Arm durch, ergreift mit der linken Hand den rechten Oberarm und kreist nach rechts. Plötzlich macht er Wendung links, stellt seinen rechten Fuss neben den rechten Fuss des B, führt Ausfall links vorwärts aus und wirft nach links.

*Gegenschwung* : Gleicher Schwung.

Tafel 66.

*Armparade unter dem Kinn mit Fusstich.*

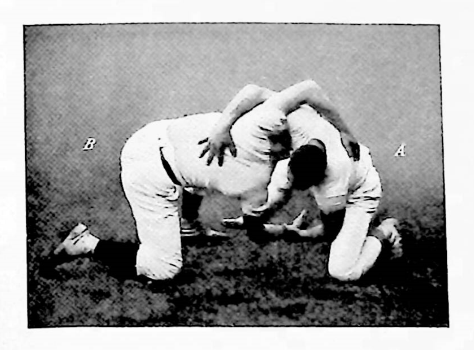



A bringt die linke Armparade an und erfasst mit der rechten Hand den rechten Oberarm des B. Er zieht, seinen linken Fuss hinten am gegnerischen rechten ansetzend, dessen Bein kräftig nach innen, wobei er durch Zug des rechten und Druck des linken Armes mithift, um B zu werfen.

---

Tafel 67.

*Das Ueberdrehen von vorn.*




A umfasst mit dem rechten Arm die linke Schulter des B unter dem Arm durch. Mit der linken Hand ergreift er dessen rechtes Handgelenk, führt den Arm einwärts und überdreht B nach rechts.

Tafel 68.

*Das Abstechen bei Schulterumfassung.*

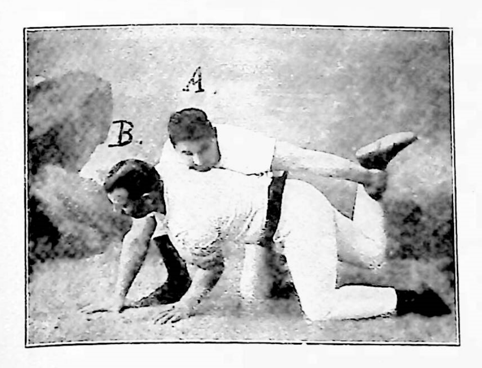



A hat B von oben her unter den Armen durch umschlungen.

B ergreift einen oder beide Arme des A, drückt sie fest an den Körper und sticht nach rechts (Nacken in rechter Achselhöhle unter gleichzeitigem Armzug mit halber Drehung rechts).

Tafel 69.

*Wurf aus der Flanke.*




B liegt auf den Knien und Händen oder in der Bauchlage. A sucht sofort Flanke zu gewinnen. Er kniet auf der Seite des B nieder, führt die rechte Hand unter der Brust des B durch und erfasst dessen linken Oberarm. Mit der linken Hand ergreift er das rechte Fussgelenk und drückt das Kinn in den Rücken des B, um den Gegner niederzuhalten und nach vorwärts zu rollen.

---

Statt den Fuss zu fassen kann A mit beiden Händen den linken Oberarm des B ergreifen.

---

A kann auch mit der linken Hand unter dem rechten Oberschenkel durch den linken Oberschenkel des B fassen.

---

A fasst mit der rechten Hand den linken Oberarm und mit

der linken den rechten Oberschenkel des B, richtet sich auf, hängt mit dem linken Bein am linken gegnerischen ein und wirft sich vorwärts.

---

*Verteidigung :* Sofort aus der Bauchlage aufspringen.
*Gegenschwung :* Armzug rechts. Tafel 72.

---

Tafel 70.

*Wurf aus der Flanke mit Nackengriff.*




A erfasst mit dem linken Arm unter der linken Schulter durch den Nacken des B. Mit der rechten Hand ergreift er von unten, durch die Beinspreize, dessen rechten Oberschenkel und wirft vorwärts.

*Verteidigung :* Zusammenpressen der Beine. Aus der Bauchlage sofort aufspringen.
*Gegenschwung :* Tafel 72.

Tafel 71.

*Das Ueberstellen.*

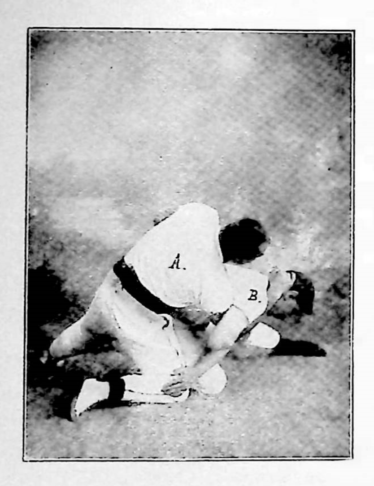
*(Auch Fortsetzung von Tafel 70).*




A hebt B hinten, drückt ihn am Nacken nieder und überstellt ihn über den Kopf nach links. (Sorgfalt).

Tafel 72.

*Gegenschwung gegen den Nackengriff von der Flanke.*

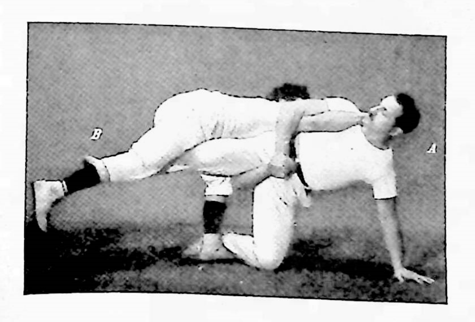



Im Augenblick, da A den Nacken erfasst, umschlingt B mit dem rechten Arm den rechten Oberarm des A. Gleichzeitig versetzt er dem A mit seiner linken Hand einen kräftigen Schlag an's Knie (Tätsch) und führt Drehung nach links aus.

Der Schwung kann auch ohne Knietätsch ausgeführt werden.

Tafel 73.

*Gegenschwung gegen Griff im Nacken und durch die Beinspreize.*




B hat von der Flanke aus mit der linken Hand von hinten durch die Beinspreize und mit der rechten unter dem rechten gegnerischen Arm durch in den Nacken gefasst. A ergreift nun mit seiner rechten Hand die linke des B und wirft ihn :

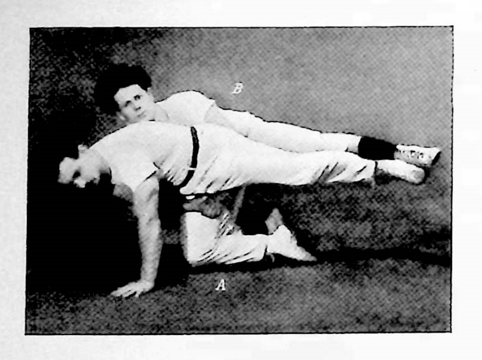
*a)* wenn B mit beiden Beinen auf der rechten Körperseite des A kniet oder das linke Knie zwischen den Unterschenkeln des A aufgesetzt hat, indem er das rechte Bein streckt, unter eigener Rechtsdrehung hebt und B nach links wirft;

*b)* Siehe folgende Tafel.

---

Tafel 74.

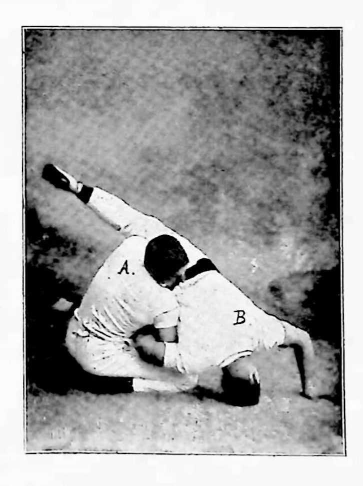
*Variante zur vorigen Tafel.*




*b)* wenn der Angreifer (B) sein linkes Bein über die Unterschenkel des A wegstreckt, indem A mit seinem gestreckten linken Bein das gegnerische linke hebt und unter eigener Linksdrehung B nach rechts wirft.

Tafel 75.

*Das Ueberdrehen.*

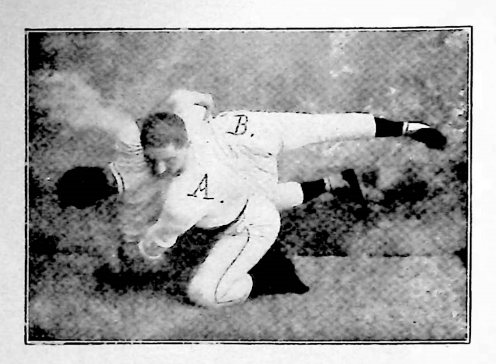



Als Fortsetzung von Tafel 69 umfasst A, statt den rechten Fuss zu ergreifen, durch die Beinspreize den rechten Oberschenkel des B und hebt so Bein und Leib des Gegners. Gleichzeitig erfasst er von innen das rechte Handgelenk des B, zieht den Arm an sich und überdreht B nach rechts.

---

Tafel 76.

*Das Aufreissen einwärts.*




A ist in der Flanke des B. Er umschlingt mit dem rechten Arm den Körper des B und schnellt ihn auf die rechte Hüfte. Indem er B den linken Arm wegstösst, wirft er ihn nach links auf die Schultern.

Tafel 77.

*Werfen mit Griff durch die Beinspreize (Grittelengriff).*




A fasst Grittelengriff, nimmt den Gegner auf und wirft ihn mit Drehung nach rechts.

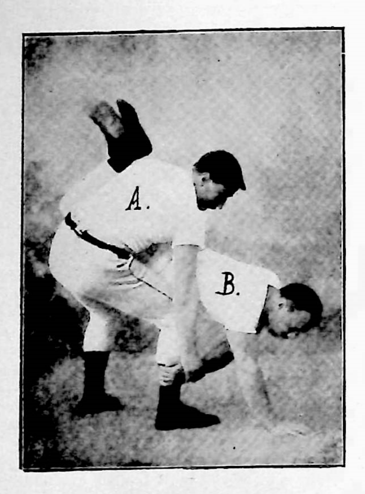
Oder er kreist einige Male mit B rechts herum und wirft.

*Verteidigung :* Auf den Händen vorwärts laufen, um dem Gegner aus den Griffen zu entweichen.

*Gegenschwung :* Im Moment des Werfens mit linker Hand das Fussgelenk des Gegners fassen, gleichzeitiges Aufstossen mit dem rechten Arm und Kreuzzwick. A wird sich dadurch selber überziehen.

Tafel 78.

*Gegenschwung gegen das Anfassen des Fusses.*




A beugt sich nieder und erfasst mit der rechten Hand das Handgelenk des B Er zieht seinen rechten Arm an und wirft.

## III.

## Uebersichtliche Zusammenstellung der Schwünge, Verteidigungen, Fortsetzungen und Gegenschwünge.

---

# Uebersichtliche Zusammenstellung der Schwünge, Verteidigungen, Fortsetzungen und Gegenschwünge.

A = Stellung A. A g = Stellung A gegengleich.

| Schwünge | Tafel No | Verteidigungen | Tafel No | Gegenschwünge | Tafel No |
|---|---|---|---|---|---|
| Die Angriffsstellung | 1 | | | | |

**Hals- und Oberarmschwünge.**

| Schwünge | Tafel No | Verteidigungen | Tafel No | Gegenschwünge | Tafel No |
|---|---|---|---|---|---|
| Halsschwung rechts | 2 | 1) Sofortiges Senken des Kopfes. Abstreifen des Armes.<br>2) Umfassen des Gegners, Aufrichten des Körpers und Einstellen des Knies | 4 | 1) Vorspringen zum Hüftschwung links<br>2) Fassen des rechten Oberschenkels und Wurf rückwärts | 22 A g<br>5 |
| Halsschwung rechts mit Wurf über die Hüfte | 3 | wie oben | | wie oben | |

| Schwünge | Tafel No | Verteidigungen | Tafel No. | Gegenschwünge | Tafel No. |
|---|---|---|---|---|---|
| Oberarmschwung rechts | 6 | Umfassen, Knieeinstellen, Aufrichten, dann Heben des Gegners und Fortsetzungen 8, 9 und | 7 A<br>10 | 1) Absprengen nach vorn<br>2) Druck mit der l. Hand auf den Rücken und Fusstich<br>3) R. Bein heben und Schlag mit der Hand in die l. Kniekehle<br>4) Aufladen auf r. Oberschenkel und Hüfte<br>5) R. Schulter fassen und Wurf über das vorgestellte rechte Bein | 11 A<br>12<br>13<br>14<br>15 |
| | | — Aus der verschränkten Stellung Fortsetzung des Gegners: beim Abstellen Oberarmschwung. | | | |
| Oberarmschwung rechts mit Untergriff | 16 | wie oben | 7-10 | wie oben | 11-15 |
| Oberarmschwung rechts mit Kopfgriff von oben | 17 | R. Bein rückwärts strecken und Griff mit der l. Hand durch die Beinspreize, l. Oberarm fassen und Wurf vorwärts. | 18 | 1) Fusstich links<br>2) Oberschenkelschwung | 12<br>32 A |
| Griff unter Oberarm | | | | Kniestich rechts | 28Ag |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| vor Brust und Oberarm | 19 | | | | |
| Bodenlätz in stehender Stellung | 20 | Verlegen des Körpergewichtes nach links und sofortiges Zurückziehen des rechten Beines. | | Schlungg links | 31 A |
| Bodenlätz in kniender Stellung | 21 | wie oben | | | |

**Hüftschwünge.**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Hüftschwung rechts mit Lendenumfassung | 22 | Aufrichten des Körpers und Einstellen der Kniee | 4 | Vorspringen u. Halsschwung links | 2 Ag |
| Hüftschwung links mit Oberschenkelgriff | 23 | Armparade unter dem Kinn | 24 A | Hüftschwung rechts | 22 A |
| Armparade unter dem Kinn | 24 | Arm wegstossen | | 1) Hüftschwung links<br>2) Oberschenkelschwung | 23 A<br>32 A |
| Hüftschwung rechts mit Lendenumfas- | | | | 1) Linker äusserer Haken | 46 Ag |

| Schwünge | Tafel No | Verteidigungen | Tafel No | Gegenschwünge | Tafel No |
|---|---|---|---|---|---|
| sung (geschlossener Griff) | 25 | | | 2) Einklammern der Arme und Fusstich links | 27 |
| Hüftschwung rechts mit Aufladen auf Oberschenkel | 26 | | | Druck in's Kreuz und äusserer Haken links | 46 A g |

**Fuss- und Kniestich, Tätsch und Schlungg.**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Lendenumfassung mit Wurf übers Knie (Kniestich) | 28 | Zurückziehen des Beines und Fortsetzung Kniestich gegengleich | | Aeusserer Haken rechts | 46 A |
| Kniekehlenschwung (Tätsch) | 29 | Im Rückwärtsfallen ausdrehen | | | |
| Fusstich von hinten | 30 | | | | |
| Halblangziehen (Schlungg) mit Drehung links | 31 | | | 1) Rechter äusserer Haken<br>2) Tätsch rechts | 46 A<br>29 |

## Oberschenkelschwünge.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Oberschenkelschwung rechts<br>1. Stellung : Auf die Kniee laden | 32 | 1) Armparade unter dem Kinn<br>2) Einführen des gefassten Beines in die Beinspreize und Fortsetzung Schere | 24 A<br>38<br>39 | 1) Kniebeugen und von hinten Griff durch die Beinspreize fassen<br>2) Schultergriff und Fusstich rechts | 36<br>40 A g |
| 2. Stellung : höher Heben | 33 | | | | |
| Achselhebeschwung rechts | 34 | Rechtes Bein zurückziehen | | | |
| Gegenschwung gegen das Umfassen des Kopfes von oben (auch Fortsetzung von Tafel 33) | 35 | | | | |
| Oberschenkelschwung (Fortsetzung von Tafel 32) | 37 | | | | |
| Schere | 39 | Ergreifen des vorgestreckten Schenkels und Fusstich | | | |
| Oberschenkelschwung aus der Flanke | 41 | Erfassen der Kniekehle und Wurf rückwärts | | | |

| Schwünge | Tafel No | Verteidigungen | Tafel No | Gegenschwünge | Tafel No |
|---|---|---|---|---|---|
| Oberschenkelschwung mit Wurf übers Knie | 42 | | | | |
| Oberschenkelschwung mit Griff durch die Beinspreize von hinten | 43 | | | | |
| Durchführen und Festhalten der Hand des Gegners durch die Beinspreize | 44 | | | | |
| Durchführen der Hand durch die Beinspreize und Heben des Beins auf die Hüfte | 45 | | | | |

**Hakenschwünge.**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Rechter äusserer Haken | 46 | Oberkörper vorneigen und mit linkem Arm Parade unter dem Kinn | 52 A | Hüftschwung links | 26 A g |
| Rechter innerer Haken | 47 | Ausspreizen.<br>Fortsetzung : Hüftschwung mit Oberschenkelgriff oder Oberschenkelschwung | 23<br>37 A | 1) Lenden umfassen und linkes Bein heben<br>2) Fussgelenk fassen und Haken rechts | 48<br>49 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Rechter innerer Haken mit Kopfgriff von oben | 50 | Griff durch die Beinspreize und Wurf vorwärts | 18 | 1) Oberschenkelschw.<br>2) Hüftschwung<br>3) Umschlingen der Lenden u. Haken rechts | 37 A<br>23 A<br><br>51 |
| Rechter innerer Haken mit Parade unter dem Kinn, als Vorbereitungsstellung | 52 | Fortsetzung aus dieser Stellung :<br>1) Hüftschwung rechts<br>2) Halsschwung rechts<br>3) Uebersprung rechts<br>Verteidigung : rechten Arm wegstossen, Griff durch die Beinspreize und Wurf nach Tafel | <br>22<br>2<br>60<br><br>18 | | |
| Rechter innerer Haken mit Oberarmgriff rechts | 53 | 1) Linkes Bein zurückstellen<br>2) Unterschenkel fassen u. Heben des Gegners | 54<br>55 | 1) Hüftschwung links<br>2) Oberschenkelschw.<br>3) Oberschenkelschw. | 23 A<br>32 u. 37A<br>43 |
| Rechter innerer Haken mit Fassen der rechten Kniekehle | 56 | Im Rückwärtsfallen ausdrehen | | | |
| Rechter innerer Haken mit Kniekehlefassen beidhändig | 57 | Dieser Schwung kann auch als Fortsetzung aus den Stellungen siehe Tafeln 50 und 52 ausgeführt werden. | | Griff durch die Beinspreize (Grittelengriff) | 58 |
| Innerer Haken mit Fussgriff | 59 | | | | |

## Ueberspründe, Nackentätsch und Gammen.

| Schwünge | Tafel No | Verteidigungen | Tafel No | Gegenschwünge | Tafel No |
|---|---|---|---|---|---|
| Rechter Uebersprung mit Lendengriff | 60 | Oberkörper vorneigen, rechtes Bein zurückziehen | | Der nämliche Schwung | |
| Rechter Uebersprung mit geschlossenem Lendengriff | 61 | | | Der nämliche Schwung | |
| Nackentätsch mit linkem Uebersprung | 62 | Vorspringen links | | | |
| Nackentätsch mit Fusstich | 63 | | | | |
| Nackentätsch | 64 | | | | |
| Rechter Gammen | 65 | | | Der nämliche Schwung | |
| Armparade unter dem Kinn mit Fusstich | 66 | | | | |

## Bodenschwünge.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Das Ueberdrehen von vorn | 67 | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Das Abstechen bei Schulterumfassung | 68 | | | | |
| Wurf aus der Flanke | 69 | Sofort aus der Bauchlage aufspringen | | Armzug | 72 |
| Wurf aus der Flanke mit Nackengriff | 70 | wie oben | | Armzug mit Knietätsch | 72 |
| Das Ueberstellen | 71 | | | | |
| Gegenschwung gegen Griff im Nacken und durch die Beinspreize | 73 | | | | |
| Variante zu vorstehender Tafel | 74 | | | | |
| Das Ueberdrehen von der Seite | 75 | | | | |
| Das Aufreissen einwärts | 76 | | | | |
| Grittelengriff (Griff durch die Beinspreize) | 77 | Auf den Händen vorwärts laufen | | Im Moment des Ausleerens Fussgelenk fassen | 59 |
| Gegenschwung gegen das Anfassen des Fusses | 78 | | | | |

# INHALT